


[Home](#)
[Meine Diät](#)
[Forum](#)
[Ta](#)

E-mail:

Password:

Login

<b>7 Tage</b> 1 Woche Diät <b>KOSTENLOS !</b> <b>0,00 €</b> JETZT TESTEN	<b>1 Monat</b> 1 Monat Diät <b>14,00 €</b> HIER KLICKEN	<b>3 Monate</b> 3 Monate Diät <b>10% RABATT</b> <b>38,00 €</b> HIER KLICKEN
--	--	---

## Wissenswertes

## Warum sollte man Übungen machen?



**Denn das ist die beste Art um Zivilisationskr Bewegung und die physische Aktivität auf die Ges**

Die Bewegung hat den besten Einfluss, wenn sie sy: Übungen und deren Intensität spielt auch eine wichtige

### Was bedeutet langfristig?

Minimum 30 Minuten drei Mal in der Woche, optimu Stunde. Personen in einem fortgeschrittenen Alter, die trainieren, sollten mit einem zehnminütigen Training wiederholt werden sollte. Die größten Vorteile für die Konditionstraining der mehr als zehn Minuten lang da

Risiko an Kontusionen und schlechter Kreislaufreaktionen. Ein Training, wenn er auch kurz sein sollte, sollte n wird, anfangen. Im Hauptteil sollten die Übungen entsprechend intensiv sein, und zum Schluss sollte der Körp eines jeden Trainings.

### Was soll man noch bedenken?

Jedes Training sollte unterschiedlich sein. Eine gute Ausdauer gibt uns der Marsch, Laufen, Fahrrad fahren, T: die Kraft verstärken und die Schnelligkeit der Muskelkrämpfe ( es sind 10-15 Prozent des Training ). Die einfä sind Dehnungsübungen. Wenn wir sie gut platzieren, bekommen wir fantastische Effekte.

### Reichen 30 Minuten Übungen 3 Mal in der Woche aus, um Übergewicht zu verlieren?

Es reicht um eine gute Körpermasse zu halten. Für Übergewichtige ist ein 90 Minuten Training optimal, der Or: erst dann Fett. Ich rate auch statt Marschen Nordic Walking zu machen, weil es die Wirbelsäule entlastet. Spaziergänge, Tanz und Fahrrad fahren.



## Was ist wichtig für Personen mit einem großen Übergewicht?

Personen mit einem großen Übergewicht, sollten sollte Übungen wie Sprünge vermeiden, denn diese könnten insbesondere im Lendenteil und für große Gelenke (Kniegelenke und Sprunggelenke). Man sollte auf den Puls eine Person zu ermitteln, reicht es von 220 das Alter abzuziehen. Von der gewonnen Zahl sollte man dann 65 b geht das Fettverbrennen am schnellsten.

Alle wiederholen, dass „Bewegung gesund ist,„. Aber warum?

Untersuchungen zeigen, dass nach jeder gemäßigten, aber systematischen Anstrengung das Immunsystem gestärkt, die vor krankheitserregenden Viren und Bakterien schützt. Aber das gilt auch für Krebskrankheiten. alleine die krebsveränderte Zellen.

## Was passiert in unserem Organismus. wenn wir anfangen zu trainieren?

Das Blutplasmavolumen im Blut vergrößert sich, das Blut wird dünner. Ein besser Blutdurchfluss bedeutet reichere Versorgung des Bluts in Nährstoffe. Im Endeffekt hat der Mensch einen besseren Lebenskomfort, ist Anstrengung zu schaffen. Auch das Aussehen wird durch die sportliche Aktivität verbessert. Eine größere Bl Herzammer und das wiederum bedeutet stärkere Herzmuskelkrämpfe. Mehr Blut wird dann zum Herz angepumpt die innerhalb einer Minute durchs Herz fließt ist das Herzminutenvolumen und steht für die Herzleistungsfähigkeit. Ruhestand 5 Liter pro Minute, gleich bei einem Trainierenden oder nicht Trainierenden. Während einer körperlichen bei einem nicht trainierenden und circa 25 Liter bei einem Trainierenden zu pumpen.

## Schützt eine große Anzahl an Blutplasma vor Blutgerinnsel?

Natürlich. Herzinfarkt und der Schlaganfall entstehen meistens durch ein Gerinnsel in den Arterien. Bewegung Blutgerinnung, die ein Resultat einer schlechten Diät ist oder anderer Prozesse beim Alterungsprozess des körperliche Aktivität kann ihn ein Bisschen stoppen und sogar die ungünstigen Tendenzen umzudrehen.

## Und wie wirkt sich die Bewegung auf den Cholesterinspiegel aus?

Sehr günstig. Sie verkleinert den allgemeinen Cholesterinspiegel, und verändert die Proportionen zwischen guten HDL, die eine Sicherheitsrolle spielen, und verkleinert den LDL Niveau, deren Teilchen Atheromatose letzten kommt am meisten bei Übergewicht und der Zuckerkrankheit vor.

Die Bauchübergewicht ist besonders unsicher, die mit der Geweberesistenz auf Insulin verbunden ist. Die Rolle in die Zellen einführt, was ermöglicht sie in Energie umzuwandeln. Wenn die Zelle Insulinresistenz ist, bleibt das negativ auf die Blutgefäße aus und neben einem zu hohen Cholesterinspiegel ist das der Hauptgrund für Atherosklerose. Jetzt denkt man, dass wenn jemand Diabetes II hat, so hat man Angina Pectoris. Körperliche Anstrengung beeinflusst das Fettgewebes am Bauch und auch die Vergrößerung der Gewebeempfindlichkeit auf Insulin.

## Sprechen wir jetzt über die Lungen.

Im Ruhestand atmen wir circa 7 Liter Luft ein, denn während einer Anstrengung vergrößert sich die Anzahl der vergrößert sich bis zu 180 Liter pro Minute. Körperliche Anstrengung bedeutet, dass der Organismus eine größere

## Und wozu brauchen wir eine größere Menge an Sauerstoff?

Zum Leben, das heißt für die metabolischen Prozesse, die uns ermöglichen die innere Energie zu erzeugen. Die Prozesse Energie erzeugen, aber diese reicht für ganz kurz, für zwei Minuten, zum Beispiel während einer Prozess effektiver, die Energie entsteht in viel größeren Mengen und sie reicht für eine längere Zeit aus.

## Was kann man noch über den gesunden Einfluss der physischen Anstrengung auf unseren Organismus

Physische Aktivität verstärkt die Muskeln, die Gelenke, verbessert die Elastizität, beugt der Demineralisation des Enzymhaushalts. Die Liste der gesundheitlichen Vorteile ist imponierend. Untersuchungen beweisen, dass aktiv etwas erinnern, denn ihr Gehirn arbeitet wirksamer. Und nicht nur deshalb, weil er besser mit Sauerstoff versorgt ganze Bewegungsaktivität. So wenn wir uns bewegen, so ist er auch dabei, weil er Signale an die Muskeln richtet. Intellektuelle Arbeit verursacht eine andere Belastung für das Gehirn als physische Arbeit.

Und die Ausgeglichenheit dieser Belastungen wirkt sich sehr positiv auf die intellektuelle Leistungsfähigkeit. Bei



sich die intellektuelle Leistungsfähigkeit, wobei die Bewegung - mit intellektuellen Übungen - ermöglicht es wiederum bedeutet Selbstständigkeit und einen größeren Lebenskomfort.

FunVit.de - 2012-03-19



## Kommentare

Keine Kommentare

### FunVit.de

Alle Rechte vorbehalten

### Firma

[Kontakt](#)  
[Impressum](#)  
[AGB](#)  
[Datenschutzrichtlinie](#)

### Support

[FAQ](#)  
[Technische Probleme](#)  
[Diätanfragen](#)  
[Trainingsanfragen](#)

### Infos

[Forum](#)  
[Tagebücher](#)  
[Wissenswertes](#)

### Mitgliedschaft